

「11 月度らくトレ教室」

開催日：7 日・14 日・21 日・28 日

「毎週火曜日」

時間： 10:10～11:00

場所： 西花苑コミュニティ内スタジオ

料金： 500 円(1 回)

「参加者数名募集」 初回はお試し無料です。

50 分間の楽しくラクに身体を動かすトレーニングが、らくトレです。気持ち良く、身体をほぐしながら、モミバンを使った運動やロコモ体操(運動機能低下防止)、曲に合わせた歌謡体操など無理なく、ご自分のペースで運動が出来ます。

参加希望の方、226-2444 までお気軽に、ご連絡下さい。

